

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物	卵麦え	★ごはん150g 干草焼き	卵	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子	卵麦				
	大根とひじきのうま煮	麦	コンニャクのおあそ炒め	麦	煮し鶏と春雨の炒め物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦				
	麩の玉子とじ	卵乳麦	大豆とトマトのマリネサラダ		コールスローサラダ	卵乳麦	スープキャベツ	乳麦	麩と若芽の酢の物	麦				
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	191kcal	448kcal	エネルギー	162kcal	430kcal		
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	8.4g	14.3g		
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.5g	9.1g		
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.0g	71.3g		
	ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	693mg	920mg		
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g			
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋)	乳麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー	麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー	麦	★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー	乳	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮	麦				
	オクラのペロソテー		鶏肉の青じそ南蛮	麦	大根の佃煮煮	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦				
	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	人参のおかかサラダ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦				
	白菜のごま味噌和え		★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦						
	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵麦												
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	221kcal	483kcal		
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	14.1g	19.8g		
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	12.7g	13.6g		
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	13.4g	69.1g		
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	656mg	882mg			
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g			
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼	麦	★ごはん150g 肉丼の具	麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ	麦				
	人参グラッセ	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリー	麦				
	鶏じゃが煮	麦落	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	チキンアラビータ	麦				
	菜の花とツナの辛子和え	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	野菜のビーナッツ和え	麦落				
	★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal		
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g		
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.3g	12.0g		
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	17.2g	72.1g		
ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	713mg	860mg			
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g			
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal		
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	38.8g	55.6g		
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	31.5g	34.7g		
	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	46.6g	212.5g		
	ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2062mg	2662mg		
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.7g			
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal		
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.6g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g		
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	40.0g	43.3g		
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	78.7g	243.9g		
	ナトリウム	2130mg	2773mg	ナトリウム	2283mg	2884mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2279mg	2881mg		
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.3g		

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。

※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



湯の〇×は
LTL表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付けの事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪